

Lehdistötiedote huhtikuu 2020

Suomi Meditoi 2020 – Pysy kotona nettimeditaatiot

Keväällä auringon ja joutsenten taas palatessa Suomeen käynnistyy Suomi Meditoi 2020 - Pysy kotona -nettimeditaatiotempaus. Tällä koko maan kattavalla online-tapahtumalla halutaan tukea Suomen ja suomalaisten jaksamista ja henkistä hyvinvointia koronapandemian ja poikkeustilan aikana.

Karanteeniaika ja poikkeusolot rasittavat ja voivat koetella itse kunkin henkistä jaksamista. Näinä uusina epävarmuuden aikoina jokainen varmasti kaipaa mielenrauhaa sekä luottamusta tulevaan. Ulkoisten myllerrysten keskellä on hyvä kääntää huomio hetkeksi sisäänpäin rakentamaan ja vahvistamaan omaa sisäistä rauhaa ja tasapainoa. Yksinkertainen ja tehokas lääke tähän löytyykin jokaisen ihmisen sisältä.

Mielenrauhaa online-meditaatiosta – etänä mutta yhdessä

Suomi Meditoi 2020 -nettimeditaatiossa tutustutaan sitoumuksetta ja ilmaiseksi helppoon Sahaja Yoga -meditaatiotekniikkaan, jonka avulla vähennetään liiallista ajattelua ja saavutetaan tasapainoa tässä ja nyt. Meditaatiossa mieli ja ajatukset rauhoittuvat ulkoisista olosuhteista riippumatta. Myös sisäinen turvallisuudentunne vahvistuu, ja arjen huoliin saa etäisyyttä.

Tempauksessa meditoidaan netissä etänä mutta kuitenkin yhdessä. Osallistuminen on yksinkertaista ja helppoa. Ohjattuun nettimeditaatioon osallistutaan tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien kautta osoitteessa: www.suomimeditoi.fi. Klikkaamalla **Tästä meditoimaan** -nappia pääsee kätevästi heti mukaan eikä tarvitse kirjautua tai liittyä mihinkään.

Ohjatut noin puolen tunnin pituiset meditaatiot järjestetään kaksi kertaa viikossa **lauantaisin ja sunnuntaisin klo 15.00**.

Kolmas kerta – toden sanoo

Suomi Meditoi -tempaus järjestetään nyt jo kolmatta kertaa. Aiemmin Suomi Meditoi vuosina 2009 ja 2017. Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlavuotena meditoitiin sadalla paikkakunnalla ympäri koko Suomen aina Hangosta Nuorgamiin asti.

Tällä kertaa tapahtuma kestää kesäkuun loppuun saakka. Meditaatiot alkavat lauantaina 25. huhtikuuta klo 15.00 nettiosoitteessa: www.suomimeditoi.fi. Tempauksen viimeinen online-meditaatio pidetään 28. kesäkuuta. Tapahtuman järjestää Sahaja Yogan tuki ry.

Yhteystiedot:

Suomi Meditoi 2020 -tempaus
suomimeditoi.fi, suomimeditoi@gmail.com